

平成 27 年度 岐阜工業高等専門学校シラバス						
教科目名	保健		担当教員	山本 浩貴		
学年学科	1年 ME 学科		通年	必修	2 単位	
学習・教育目標	(A-3) 100%					
授業の目標と期待される効果： 現代社会の健康観について、生活習慣のあり方と生活習慣病の関係を考え、各自が健康の重要性を認識するとともに、健康づくりに必要な知識や方法を学習する。 また、健康を害する嗜好品や薬物について学習し社会問題についても理解する。 さらに、青年期と性について学習し、将来計画を考える基礎とする。 生活と安全では、救急救命の方法とけがの手当てについて学習する。 以下に具体的な学習・教育目標を示す。 ①健康と疾病について理解する ②健康づくりについて運動器と体力の関係を理解する。 ③アルコール・たばこ・薬について、健康との関係を理解する。 ④青年期と性について理解する。 ⑤応急処置について理解する。			成績評価の方法： 前期：中間試験 100 点＋期末試験 100 点（授業課題点含む） 後期：中間試験 100 点＋期末試験 100 点（授業課題点含む） 試験外のレポート課題について（4 題）、20 点から 40 点の範囲で評価する。 学年：前・後期の重みを等しくして試験やレポート課題を合計し得点率（%）で成績をつける。 達成度評価の基準： ①現在の健康観、生活習慣病、栄養と健康について。 ②健康づくりに必要な運動器の役割と体力づくりの方法について。 ③アルコールとタバコがもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について。 ④青年期と性では、生命誕生・家族計画・性感染症について。 ⑤応急処置では、救急救命とけがの手当てについて。 上記①～⑤について、与えられた問題をほぼ正確に（6 割以上）解答する事ができる。また、課題点数と合わせて、6 割以上の内容であること。			
授業の進め方とアドバイス： 各授業項目に応じた資料やビデオなどを用いながら、視聴覚教材を使い理解できるようにする。授業内容の理解を深めるために、各自で測定や調査も行い、レポートにしてまとめ、より身近なものとして学習できるようにする。基礎知識については、試験により理解度を確認する。高専の学生に対応した教科書を使用する。						
教科書および参考書： 改訂版 高専の健康科学（鈴木製本所）						
授業の概要と予定：前期						AL のレベル
第 1 回：健康とは（近年の健康観と、WHO 及び我が国の取り組みについて。）						
第 2 回：我が国の健康への取り組み（ビデオ学習）						
第 3 回：生活習慣病（生活習慣と疾病の関係）						
第 4 回：肥満と体組成について（肥満判定と体組成の測定、計算） 【体組成測定を行い、肥満度や体組成についてレポートを作成する】						B
第 5 回：栄養の役割（三大栄養素について）						
第 6 回：栄養の役割（微量栄養素について）						
第 7 回：熱中症について（ビデオ学習）						
第 8 回：中間試験						
第 9 回：栄養の役割（エネルギー所要量について） 【生活活動調査を行い、各自のエネルギー所要量についてレポートを作成する】						B
第 10 回：運動器の役割（骨・骨格の役割）						
第 11 回：運動器の役割（筋肉の種類と筋収縮の種類や様式）						
第 12 回：運動器の役割（骨格筋とエネルギー供給） 【全身の骨格と骨格筋を描写し、骨と筋肉の名称を記入しレポートを作成する】						
第 13 回：体力づくりについて （体力の構成と適応性、トレーニングについて、運動の原理・原則・条件）						
第 14 回：体力づくりについて（各種トレーニングとトレーニングプログラムの作成）						
第 15 回：運動器と体力づくりのまとめ（ビデオ学習）						
期末試験						
第 16 回：フォローアップ（期末試験の解答の解説など）						

授業の概要と予定：後期	ALのレベル
第17回：飲酒について（アルコールの健康被害）アルコールパッチテスト	B
第18回：飲酒について（ビデオ学習とまとめ）	
第19回：喫煙について（タバコの健康被害）	
第20回：喫煙について（ビデオ学習とまとめ）	
第21回：薬と健康…医薬品について（ビデオ学習とまとめ）	
第22回：薬と健康…薬物乱用について（ビデオ学習とまとめ）	
第23回：薬と健康…ドーピングについて（タブレット機器の利用）	
第24回：中間試験	
第25回：欲求と行動について（青年期の欲求と適応機制について）ビデオ 【欲求と行動について教科書をまとめ、自己の機制について考察しレポートを作成する】	
第26回：青年期と性…生命誕生について（ビデオ学習とまとめ）	
第27回：青年期と性…家族計画について（ビデオ学習とまとめ）	
第28回：青年期と性…性感染症について（ビデオ学習とまとめ）	
第29回：生活と安全・救急法の基礎知識…救急救命（救急救命学習キットの利用）	B
第30回：生活と安全・救急法の基礎知識…運動時のケガの応急手当について（ビデオ学習と実習）	
第31回：生活と安全・交通と安全…自転車事故の危険性と安全について（ビデオ学習）	
期末試験	
第32回：フォローアップ（期末試験の解答の解説など）	

評価（ルーブリック）

達成度 評価項目	理想的な到達 レベルの目安 (優)	標準的な到達 レベルの目安 (良)	未到達 レベルの目安 (不可)
①	現在の健康観、生活習慣病、栄養と健康について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	現在の健康観、生活習慣病、栄養と健康について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	現在の健康観、生活習慣病、栄養と健康について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
②	健康づくりに必要な運動器の役割と体力づくりの方法について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	健康づくりに必要な運動器の役割と体力づくりの方法について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	健康づくりに必要な運動器の役割と体力づくりの方法について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
③	アルコールとタバコがもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	アルコールとタバコがもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	アルコールとタバコがもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
④	青年期と性では、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	青年期と性では、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	青年期と性では、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
⑤	応急処置では、救急救命とけがの手当てについて、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。	応急処置では、救急救命とけがの手当てについて、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。	応急処置では、救急救命とけがの手当てについて、与えられた問題を解答する事ができない。